

Wir lieben ihn einfach und die meisten von uns sind damit aufgewachsen, dem Müsliriegel. Vor allem im Sport, aber auch to go auf die Arbeit, für unterwegs oder einfach zwischendurch, die Mischung aus Flocken, Nüssen und vielen anderen Zutaten schmeckt gut, ist in vielseitigen Geschmacksrichtungen zu haben und gibt Energie. Die umfangreiche Auswahl in den Regalen der Supermärkte bestätigt die Beliebtheit des Müsliriegels. Wenn man allerdings auf die Zutatenliste schaut findet man häufig irgendwelche chemisch klingenden Begriffe, die man nicht kennt, und zum anderen meist nicht nur eine, sondern mehrere Formen von Zucker. Deshalb ist es für alle Müsliriegel-Liebhaber dringend an der Zeit sich um eine gescheite Alternative zu kümmern. Und die haben wir! Viel Spaß beim nachmachen und genießen!

Müsliriegel:

1 ½ Tassen Datteln
¾ Tasse Mandeln
¾ Tasse Hirseflocken (Haferflocken, o.ä.)
½ Tasse Buchweizen
¼ Tasse Pistazien
1 TL Zimt
3 EL Kakao-Nibs
4 EL Leinsamen
4 EL Honig (Ahornsirup, o.ä.)
3 EL Erdnussmus (Mandelmus, o.ä.)
1 Messerspitze Bourbon Vanille
3-4 EL Gojibeeren

Die Datteln mit einem großen Messer klein hacken oder im Mixer zerstückeln und in eine große Schüssel geben. Übergieße die Datteln mit etwas Wasser wenn sie sehr trocken sind. Gebe die Hirseflocken, den Buchweizen und die Mandeln in eine Pfanne und röste sie etwas ohne dass du Öl in die Pfanne gibst. Das dauert einige Minuten. Währenddessen solltest du die Zutaten immer wieder wenden. Wenn es schön duftet kannst du alles zu den Datteln dazugeben und vermischen. Danach dürfen auch Zimt, Kakao-Nibs, Leinsamen und Pistazien in die Schüssel. Vermische alles nochmals und ergänze die Vanille und die Gojibeeren. Danach gilt es noch den Honig und das Erdnussmus in einer Pfanne zu schmelzen und als letztes zu den anderen Zutaten hinzuzufügen. Mische alles kräftig verteile dann die Masse in einer Auflaufform, die Du mit Backpapier auslegst. Drücke alles fest und relativ flach an. Stelle die Form ca. 15 min in den Kühl- oder Gefrierschrank und schneide danach deine Riegel in gleichmäßige Stücke.

